



知らない山武

(山武) を歩いてみたい
を眺めてみたい



～ウォーキングマップ～



さんぶの森公園内を
歩くよ！



山武市マスコットキャラクター
SUNMUSHIKUN



山武市公式YoutubeCh
にて動画公開中！

～山武コースの歩き方～

《距離が少ないので、コースを周回しましょう》

運動量を増やしたい方はコース内にトレーニング器具が設置してあるので挑戦してみましょう！

図書館でのんびり読書、大広場でわいわいスポーツ、花の谷で四季折々の花を愛でながらの散歩…。思い思いに1日中楽しめます。

たくさん挑戦してみよう！！

楽しみながら体力づくり トレーニング器具

準備体操

準備運動をしてから始めましょう。
運動に適した服装をして、あがらないもの、余分なものは身につけないようにしましょう。
悪みさげ、無理な運動、むずかしいと思う運動はやめて、自分に合った正しい運動をしましょう。
体の調子が悪い時はやめましょう。

NO.	使用 方法	利用可能	利用不可
1	バランス回復移動	○	○
2	棒状のこし	○	○
3	おろ下がり・はしごわり	○	○
4	わたり歩き	○	○
5	棒のこし	○	○
6	棒のこし	○	○
7	棒のこし	○	○
8	あし上げ	○	○
9	上体をのらし	○	○
10	A 上体をのらし B 上体をのらし	○	○



コースデータ

距離	約1.6km
強度	息が少し弾むくらい
消費カロリー	約250kcal

ウォーキングの効果

- ・生活習慣病の予防、肥満解消
- ・骨粗鬆症の予防
- ・心肺機能を高める
- ・脳の活性化、ストレス解消

◇注意事項◇

- ・強い痛みがあるときは中断する
- ・体調が悪いときは中止する
- ・小まめに水分補給をする

問い合わせ先：健康支援課 0475-801171

運動量アップ！トレーニング器具

魅力、発見！



挑戦してみよう！！



スイッチハードル

全身、特に脚に効果的な運動です。自分の高さに合わせてジャンプ！続けてジャンプするほど難易度アップ。ハンドルをしっかり握って転ばないように気を付けて。



クライムアップ

全身、特に腕と脚に効果的な運動です。握力の強化も図れます。ロープの種類によって難しさが変わるかも。全てのロープ攻略を目指そう！ハンドルをしっかり握るように。落ちないように気を付けて。



山武市は2006年(平成18年)に成東町・蓮沼村・松尾町・山武町が合併して誕生しました。合併により、海岸・平地・丘陵地帯と様々な特徴を持った市となりました。住んでいる地区ではない地区に行ってみると山武市の新しい魅力を発見できるかもしれません。

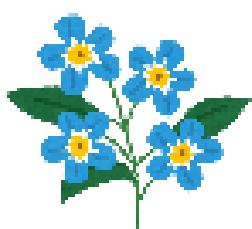


がん検診を受診しよう！

現在、日本人は一生のうち2人に1人ががんになると言われています。しかし、がんは早期発見・治療を行うと約90%の人が治ると言われています。市の検診は、実際の費用の3割程度の負担で受けられ、大変お得です。

検診種類	対象者	費用
胃がん	40歳以上	1200円
大腸がん		300円
肺がん		無料
乳がん	30歳以上	1200円
子宮がん	20歳以上	800円

詳しくは山武市公式ホームページや保健事業案内等をご確認ください。または山武市役所健康支援課 成人保健係にお問い合わせください。



問い合わせ先：山武市役所健康支援課
成人保健係
☎0475-80-1171